大常識
褚民誼題

第八十期
中華民國十八年六月廿六日
每份售洋二分
館址 上海大通路培德里十號

■定報價目 每三日出版一張。本外埠（全年）一元二角（半年）六角。寄費在內。國外加倍。郵票十足通用

■廣告刊例 封面每期每格五元。每格十四字高。二十行闊一寸。分二格。每期每格七元。新聞中及長期面議

中央委員
褚民誼氏與「本報記者之談話」

願為本報担任衞生顧問 此後內容當更生色不少

（湯筆花）

日前承平民醫院總務主任劉道芳君之邀。參觀該院。至則中央委員褚民誼氏已先余而至。由劉君介紹。握手歡談。記者素仰褚氏為黨國聞人。長於國技。而尤重衞生。亟叩以種種常識。並示本報。嘗蒙褚氏讚許。譽為海上小報所不可多得者。並謂記者云。報不在小。而求實用。能濬輸民衆常識為最要云云。其時該院茶役以汽水進。褚氏搖首謂院中人云。醫院中飲汽水似非相宜。既稱平民。須處處節省。能飲白開水最佳。當由劉君剖明云。是項汽水。係隔幕時益利公司所贈送者。尚有餘剩。故出而敬客。言訖。茶役以毛巾擦杯。預備開瓶。褚氏又謂劉君曰。以濕毛巾擦杯。太不衞生。應易以乾燥之白布。每日至少經過一次之消毒手續。劉君亟命茶役易以乾布。褚氏始唯唯。其注重衞生。可見一斑。後由劉君引導參觀該院各部。褚氏力讚設備完善。井井有條。及參觀畢。合攝一影。（圖見本期第三版）以留紀念。復蒙褚氏青睞。邀記者赴其寓所。遂相偕乘車同往。抵寓後。署佈置精雅。陳設完美。而壁間所懸之照片。美不勝收。泰半出於褚氏自攝者。其最負盛名之太極球。太極棍。陳列室外茅亭內。褚氏引余往觀。並為余詳加解說。歷述其益。記者亦依樣試之。果覺身幹如燕。全身舒爽。其功效固不僅流通血脈。強健身心也。若能朝朝練習。獲益匪淺。惜吾儕終日埋首故紙堆中。日以繼夜。欲求強健也難矣。旋由褚氏為余討論各項常識。頗有價值。其卓識宏論。令人敬仰。其間最足供吾人研究者數則。摘錄如后。（以下皆褚氏口述）

□中央委員褚民誼氏□

□敬惜字紙 敬惜字紙。在表面上觀之。頗似迷信。其實不然。蓋孩童入學。每喜玩弄字紙。隨地亂拋。師傅每以敬惜字紙為誡。養成美德。俾成人後。對於筆墨要件。不任意疏忽。設或實行敬惜瓜子殼。甘蔗皮。則道路上可以減少許多垃圾。惟其不敬惜而沿途狼籍。貽笑外人也。

□唇短夭殤 相家謂唇短者必夭殤。人多不明其所以然。其實至明且顯。蓋唇短者其呼吸不用鼻而用口。肺部受損。欲求延年益壽。難乎其難。明乎此。則相家之說。不足信矣。（接排第二版）

九折
特別大減價
五月初八日起
小東門紅屋
立揚綢緞洋貨局啓

請吸好運道香烟
烟絲嫩黃 氣味芬芳 價廉物美 人人愛吸
中國華達烟公司

香雪茶
氣味芬芳 開胃生津 價廉物美 有益衛生 居家旅行 不可不備

請嘗 美味適口

香雪茶寶塔詩

香
雪茶
三光出
價錢便宜
味道勝鷄汁
各處均有出售
功效能生津止渴
燒鷄喂消閑均有益
暑天必備眞正好小菜
旅行送禮病後不可或缺
戒烟醒酒除口臭尤爲特色
公餘晨興幾斟一杯勝吃補食
中國人吃中國茶體量尤屬適合
愛國諸君共同提倡利權不使外溢
完全淨素老小咸宜清潔衛生更奇特
惠顧諸先生們請認明三光商標爲第一
謝月齋編

各埠各大南貨號茶食店皆有經售
上海老北門內舊倉街第一百二十三號
三光公司出品

□隨地吐痰

中國人體弱者多。而吐痰惡習。牢不可破。痰爲人體中之廢物。一旦吐出。即發生細菌。追隨空氣。吸入鼻孔。日久即成肺癆。故西人對於吐痰。認爲奇恥大辱。極無人格者。嘗聞我國人某君在美國批評火車中不置痰盂。當時受彼邦人士之諷譏。謂身體強健者。固無需痰盂也。某君羞甚而顏爲之赤。故吐痰雖小事。其關係一生健康。誠匪細也。褚氏言至此。復賜記者最近玉照及操練球棍圖。特製版刊出。其最難得者爲褚氏所作之「太極拳推手器械之說明」一稿。名貴異常。我人關心體育者。不可不讀也。又爲本報揮毫題眉。感謝莫銘。總別時謂記者云。願爲本報担任衛生顧問。嗣後倘有關於衛生上之疑難問題。往詢無不詳答。有暇當爲本報撰極簡明之衛生常識云。本報受此榮譽。當益加奮勉。以副褚氏愛護本報之厚意焉。

□太極拳推手器械之說明

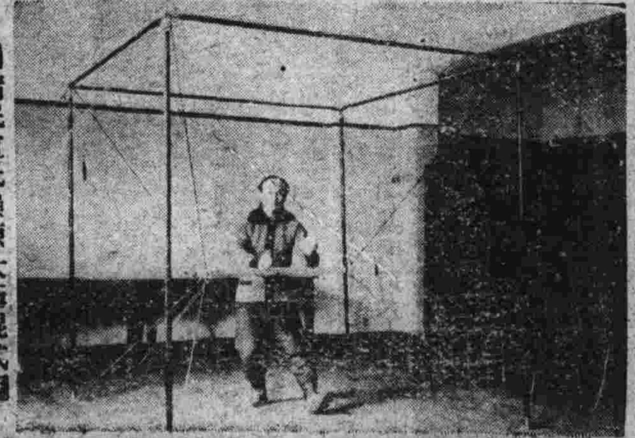
□實行國術科學化

（褚氏誼）

拳術所以活動筋骨。鍛鍊身心也。而太極拳則能修養身心。調和氣血。陶冶性情。卻病延年。演習既久。趣味濃厚。故尤爲拳術中之上乘。且其動作緩和。姿勢中順。語其功用。則能以靜制動。以柔克剛。以輕勝重。以順避害。故余嗜之成癖。無間寒暑。每晨必盤架子數次。惟欲求拳術之精進。須演習推手。而推手非兩人演習不可。蓋欲使全身之感覺靈敏。而不即不離。發生黏勁。功效始著。顧余一人既未能推手。則不得不謀一代替之方。思考所及。爰根據科學的原理。製成推手之器械兩種。一棍一球。以代替推手。而實行國術科學化。是二物也。對於推手中之八勢。（掤。捋。擠。按。採。挒。肘。靠。）皆能一一運用適合。且不即不離。與推手無異。發明以來。蒙中外體育家拳術家之來參觀者。皆謬贊不置。茲將製造法說明如下。

□褚民誼氏操練太極球式□

□棍 先製成一能自轉之棍 而以橡皮帶八根之一端分繫於棍軸之兩頭。其他端則繫於一小室中之八角。如是棍得八根橡皮帶之平均牽制。乃懸於室之當中。苟有一力破其均勢。則隨其力之方向爲轉移。力退則其均勢復成。故無論力之從上下左右前後。發生種種動作。皆能運轉自如。故推手中之八勢。亦能一一依法表演。而運動者立於棍之前後演習。與兩人之推手無殊焉。



□褚民誼氏操練太極棍式□

□球 球之直徑爲中國尺一尺半。重十八斤。以鋼爲之。塗以鎳。以橡皮帶懸之於空中。球之高低則與人胸平。因繫以象皮帶故。一遇外力之來。則亦隨其力之方向而動。上下左右前後。皆能圓轉如人意。而人立於球之前或後。作種種太極拳姿勢。亦能得心應手。其於推手中之八勢。亦可一一表演而出。故有以上二物。雖一人獨居練習。而於太極拳之精奧。已能依次漸進。不可謂非太極拳科學化之工具也。

□婦女服裝談

（小可）

晚近習俗相沿。女子服裝多用旗袍。若在冬季禦寒則可。夏令則非相宜。且質料昂貴。殊不經濟。竊屬不取。倘遇失愼。燃燒衣角。不易急卸。釀成性命之虞。更有妖豔誨淫之跳舞衣。短僅及膝。招搖過市。有礙風化。似宜加以改革。質之閱報諸君以爲何如。

□本期稿擠。長篇小說「上海的魔」暫停一期。

注意！

定閱本報▲大贈品▲

贈品辦法

凡在國歷七月底以前定閱本報全年者。贈送下列各種贈品。以示優待。

（一）大常識報三月

（二）美麗信箋一封

（三）精美日記簿一本

本埠面取。外埠郵奉。逾期不贈。

（定報價目）全年二元。郵費在內。外埠函訂。款請掛號郵寄。

（定報處）上海大通路培德里十號

□神經衰弱自療法

（卍丿室主）

世間最不幸之疾病。當推神經衰弱。苟徒特藥石以治之。可謂効等於零。故必須自療。以下所述。患者如行之有素。無論新病久患。當能霍然告痊也。

（一）患者睡眠務求充足。深夜勿執業務。

（二）毋多用腦力。目力。

（三）逐日施行冷冰磨擦。法取濕巾遍體磨擦。迨現紅色時。速以乾毛巾擦之。

（四）摒除慾念。有遺精者。須及早療治。

（五）遊覽名勝。觀賞山水。藉舒胸襟。

（六）多聆音樂。蓋音樂能陶冶人之性情。

（七）減少食糧。食物宜擇其易於消化者。

（八）萬事抱樂觀。忌忿怒。毋憂鬱。

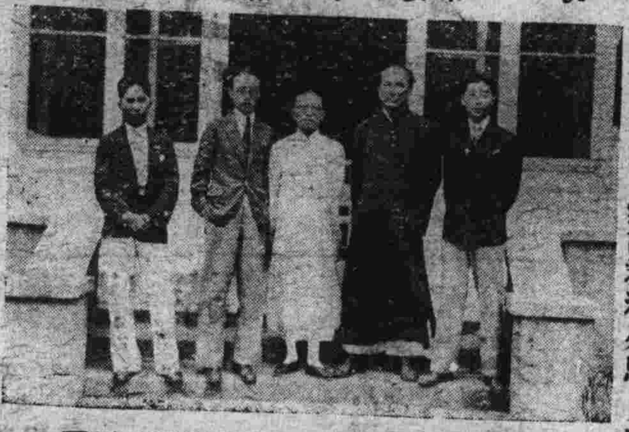
（九）宜勤於運動。然亦不可過度。

（十）少交友。勿多言。多言傷神。

（十一）行日光浴。礦水浴。冷水浴。

（十二）戒吸煙飲酒等有刺激神經者。

（十三）須至空氣新鮮處。實行深呼吸。



□褚民誼氏參觀平民醫院所攝之影□

▲自右至左▼

（一）晶晶報編輯周無礙

（二）中央委員褚民誼氏

（三）本報編輯湯筆花

（四）新新日報編輯劉恨我

（五）平民醫院總務主任劉道芳

□雇用乳母之常識

（鮑明政）

乳母有關小孩幸福。故選擇時宜非常鄭重。雇者對於乳母須經過下列數則之考慮。然後方可。

▲體質 體質最關緊要。須擇其身體強健。而毫無疾病者。方克充任。

▲品格 品性須老誠。無浮躁習氣。並不憚煩惱。

▲年歲 凡年在二十以上。三十五以下者。最爲適宜。

▲經驗 有經驗者深諳小孩習性。處理週到。則不妨害小孩。

▲乳汁 乳汁豐富而甘美者佳。苟味淡或呈酸質者。則不宜也。

□小常識

（明）

▲治漆毒 漆含毒質。一經染於手上。須立刻消毒。以免日後發生紅腫小泡。致處置不易也。法以少許硝酸酒精液擦於漆處。繼以肥皂水洗去。當可無虞。

▲肥鴨法 （明明） 如以蝦蟹蚌螺之類飼鴨。則肥壯甚速。

▲肥鵝法 （明） 將鵝蓄於暗處。飼以穀類。則易肥大。

▲治蜂刺法 （政） 黃蜂有毒。一旦被其所刺。須以醋塗於患處。即愈。

▲增強光度 （政） 以炭精少許。置於火油燈中。則明亮非凡。

▲治白帶法（錫熊） 婦人患白帶者。可用銀杏及白菓各七粒。去殼。放在石臼中搗爛。每日晨起。冲入淡豆腐漿中服之。經七日後。立愈。

□製荷蘭水法

（明明）

荷蘭水係消暑佳品。其製法殊形簡單。不難自製。法以荷蘭水瓶一隻。置入適量之開水及蔗糖。復滲以檸檬酸及蘇打少許。瓶口嚴塞。將其顛倒懸掛。方可飲之。

□治吐血方

（虎）

治吐血之方甚多。然未有如此方之應驗者。且簡而易行。治愈多人。法用陳墨磨汁。吞服即愈。若一時不得陳墨。不拘何墨俱可。惟須磨濃汁飲之。百試百驗。誠治吐血無上之良方也。

□小兒食物之常識

（可翁）

五味之中。以甜物爲最適口。惟小兒更喜食之。如各種糖果。及香燥糕餅等物。最易生蟲而損齒牙。齒爲吾人食物之良器。一有損傷。非惟食物礙難下咽。且失天然美觀。再如各種棗子。更宜戒食。黑棗多食損齒。紅棗不利於腸。蜜棗最爲適口。而其核細而堅銳如鐵。小兒不辨。偶一入喉梗住。非魚骨竹木之用藥可治。甚有性命之虞。爲父母者。宜注意之。

▲投稿諸君鑒 嗣後來稿請於本報出版之前一日交郵。遲恐不及付排。請留意焉。

▲本報歡迎閱者批評。請源源賜教。使本報內容日臻完美。力圖改革。尚祈不吝珠玉爲荷。（編者）